

Odlišení Já-jako-koncept od Já-jako-proces

Napište si dva sebepopisy – Já-jako-koncept (které jsou od sebe odlišné, ale nejsou opak jeden druhého), např. já jsem rodič, kamarádka, neschopná, dobrosrdečná, atd.

A zároveň k těmto sebepopisům napište popis, jak se, když jste tímto člověkem, cítíte, jak přemýšlíte, jak takový člověk vypadá a chová se.

Konceptualizované Já č. 1:

Popis (myšlenek, pocitů, chování):

Konceptualizované Já č. 2:

Popis (myšlenek, pocitů, chování):

Teď se zamyslete, jaký by byl opak vašeho konceptualizovaného Já č. 1 a popište chování, které se k němu váže; můžete být velice kreativní, vzít to do extrému, upustit uzdu vaší fantazii a popsat pravý opak, co byste očekávali od sebe v rámci konceptualizovaného já č. 1:

Teď se zamyslete, jaký by byl opak vašeho konceptualizovaného Já č. 2 a popište chování, které se k němu váže; můžete být velice kreativní, vzít to do extrému, upustit uzdu vaší fantazii a popsat pravý opak, co byste očekávali od sebe v rámci konceptualizovaného já č. 2:

Nyní se pohodlně posadte, zavřete si oči, a představte si každé z vašich konceptualizovaných Já, jak č.1 a jeho opak, tak č. 2 a jeho opak. Zároveň si všimněte svých prožitků, co to s vámi dělá, jaké prožíváte emoce, když se angažujete v chování, které je pravým opakem k vašemu konceptualizovanému Já. Všimněte si toho v obou případech a poté si napište vaše reakce.

Reakce na konceptualizované Já č. 1 a jeho opak

Reakce na konceptualizované Já č. 2 a jeho opak
